

Велислава Чавдарова  
УСТНА КОМУНИКАЦИЯ И ЗАЩИТНИ  
МЕХАНИЗМИ НА ЛИЧНОСТТА –  
ТОЧКИ НА ПРЕСИЧАНЕ

*Velislava Chavdarova*

ORAL COMMUNICATION AND  
PERSONALITY DEFENCE MECHANISMS –  
INTERSECTIONS



**Abstract:** The subject of analysis is the relationship between the protective patterns of behaviour, characteristic of adults, and the so-called ‘automatic thoughts and expressions.’ Based on the psycho-dynamic interpretation of defence mechanisms and their complex manifestation in behaviour, the report considers specific ways of speaking which can be used as a diagnostic criterion for determining the mental status of a given individual.

**Keywords:** protective mechanisms, mental structure of the personality, behaviour, psychological development, communication.

Предмет на анализ е релацията между характерните за личността в зряла възраст защитни модели на поведение и т.нар. „автоматични мисли и изрази“. Опирайки се върху психодинамичната интерпретация на защитните механизми и комплексната им проява в поведението, в доклада ще бъдат разгледани специфични начини на говорене, които, от своя страна, могат да се използват като диагностичен критерий за установяване на психичния статус на личността.

Както е известно, Фройд предлага трикомпонентна структура на човешката психика. Тя се състои от несъзнавана част, съзнавана, наречена Аз, и съвест, или Свърхаз. Според първо-

началната концепция на Фройд защитните механизми се позиционират на границата между несъзнаваното и Аза, тъй като са или частично осъзнати, или могат да бъдат осъзнати. Появата им може да бъде епизодична – най-вече като реакция на травматични събития, въздействащи върху психиката, но някои от тях могат да станат част от личността на човека. При наблюдение на поведението, включително и комуникативно, могат да се разграничат отделни защитни механизми или групи защитни механизми, които в определен период от онтогенезата могат да „придадат“ определен модел на поведение, свързан и със специфичен комуникативен репертор, съответстващ на вида защитен механизъм.

Дъщерята на Фройд – Ана, публикува през 1936 г. монографията „Азът и механизмите на защитата“, в която доразвива и именува специфичните механизми, които Азът използва, за да се да се съхрани целостта на личността в условията на външна или вътрешна заплаха. В нея Ана Фройд прави йерархична класификация на защитните механизми според относителната степен на зрялост на личността в отделните етапи на развитието ѝ.

Пръв в онтогенезата се появява защитният механизъм *идентификация*. Буквалният превод на термина означава „уподобяване“. В психологията това е процес на приемане на характеристиките на друг човек. Най-често той е от „кръга“ на т.нар. „значими други“, т.е. хората от обкръжението, които в голяма степен оказват влияние върху психичния статус на личността.

Идентификацията като процес е следствие от интериоризацията, т.е. приемането на елементи от околния свят като част от собствената личност. Конкретизацията на „околния свят“, особено в периода на младенчество и ранна детска възраст, е свързана най-често с родителя от същия пол, който при всички случаи попада в кръга от „значимите други“. От гледна точка на релацията между етапите от психо-социалното развитие на личността, могат да се разграничат три основни етапа при проявата на процеса на идентификация. Първият се позиционира във втория етап от психо-социалното развитие – ранно детство /между 1 и 3 години/. Една от характеристиките на този етап е копирането на пове-

дението на околните, т.е. директно и неподлежащо на съмнение уподобяване. В този етап процесът на идентификация с родителя от същия пол е свързан с копиране на елементи от поведението и речта му. Т.е. малкото момиче се държи и говори като мама, а малкото момче – като тате.

Вторият възрастов период и съответно вторият етап от развитието на идентификацията е позициониран между 9 и 11 години – възрастта на детската зрялост. Това е периодът, непосредствено преди пубертета, когато е установен статутът на вътрешносемейни отношения, в които детето или приема, или отхвърля личността на родителя от същия пол. В случаите, когато отношенията на близост и приемане са факт, детето вече не просто копира поведението, а започва да възприема и оценява околния свят подобно на родителя от същия пол или друг значим възрастен, с когото има установена емоционална връзка. При наблюдение върху поведението му могат да се открият същите оценъчни съждения, гледни точки и начини на реакция като на значимия възрастен. В случаите, когато емоционалната връзка отсъства, можем да наблюдаваме поведение, оценъчни съждения и автоматични мисли противоположни на тези на родителя от същия пол.

Третият етап от психо-социалното развитие на личността, в който идентификацията като защитен механизъм се актуализира, е юношеството. За този етап е характерно сходство в преживяванията със значимите други. Често можем да наблюдаваме сходни емоционални и експресивни реакции и модели на поведение.

Друг защитен механизъм е *регресията*. По същество регресията е несъзнателно психологическо „връщане“ към по-ранни стадии от възрастовото развитие. Често в ситуации на стрес, дистрес и фрустрация човек несъзнателно мултиплицира модели на поведение, характерни за по-ранни етапи от психо-социалното си развитие. Реакциите при регресията са импулсивни, често придружени с неоснователни рискове и агресивни действия срещу авторитети.

Особено характерна е появата на регресия при децата след поява на по-малко дете в семейството. По-голямото често започ-

ва да капризничи, нервничи, инфантилното поведение често се превръща в норма. Могат да се наблюдават и истерични или агресивни прояви.

Регресията е често срещан защитен механизъм и в зрелостта в периода на психо-социалните възрастови кризи. В тези случаи своеобразното „връщане“ в поведенчески, респективно комуникативен план, е към реакции и модели, характерни за юношеството и ранната зрялост.

*Изтласкването* е защитен механизъм, който се изразява в изборително забравяне на ситуации или събития, свързани с конфликт или макротравмени събития. При изтласкване се отстраняват чрез отхвърляне от съзнанието нежеланите и стресиращите импулси. То е безсъзнателен отказ да се признае определено психическо съдържание, което плаши, предизвиква вина, тревога или е неприятно и стресиращо.

Друг защитен механизъм е *проекцията*. По същество това е процес на „приписване“ на другите на собствените емоции, мисли и чувства. Колкото по-емоционално заредена е дадена ситуация, толкова по-вероятно е личността да проектира върху партньора мисли и чувства, преживявайки ги като негови. Процесът на проекция може да се идентифицира в употребата на т.нар. „ти-послания“, най-често под формата на обвинение, укор или мотив.

Подобен на проекцията е защитният механизъм *атрибуция*. Атрибуцията се определя като *приписване на причинност*. Т.е. личността, търсейки причини за поведението на другите, най-често активизира субективните си причини. По отношение на комуникативното поведение, интерес може да представлява известната в психологията *фундаментална атрибутивна грешка*. Това е склонността към приписване на успехите на собствените способности, умения и усилия, а на неуспехите – на поведението и влиянието на околните.

Друг защитен механизъм е *екстернализацията*, която е тенденция за възприемане във външния свят и външните обекти като елементи от собствената личност, включително нагонови импулси, конфликти, настроения, нагласи и стил на мислене.

Опира се върху усещането, че външни сили и обстоятелства са причина за дадено поведение. Това по същество е механизъм на несъзнавано бягство от отговорност.

В случаите, когато емоционалният и поведенчески конфликт се пренасочва от причинителя към друг обект, подобен по външни белези на първоизточника, говорим за защитния механизъм *изместване*. Подобен на изместването е защитният механизъм *компенсация*, при който несправянето в определена сфера активизира активност в друга. И в двата случая цел е минимизирането на тревожността и решаване на вътрешните конфликти.

*Отричането* е процес, при който личността интерпретира аспектите на конфликтната ситуация така, че да изглеждат по-малко заплашителни и застрашаващи. Това е несъзнателен отказ да се приеме заплашваща ситуация. Проявява се като отричане на обективните детерминанти на поведението. Характерен пример са алкохолиците, които обикновено отричат своята зависимост, или родители, чието дете се е провалило, категорично отказват да приемат този факт.

Друг защитен механизъм е *компенсацията*, която е несъзнателен стремеж да се „регулират“ физиологични, психологически или други дефицити в определена област чрез фиксация върху друга област. Например комплексът за малоценност често се компенсира посредством илюзорно създаване на увереност чрез материални, други външни неща или агресия.

*Рационализацията* е защитен механизъм, първоначално описан от Ана Фройд и впоследствие разработван от редица съвременни психолози. По същество рационализацията е несъзнателен процес на търсене и намиране на извинения. Редуцирането на тревожността чрез него се постига посредством избягването на самообвиненията, на критичността на околните и на разочарованието. В речта рационализацията може да се идентифицира чрез честата смяна на темата на изказванията, манипулацията с извинение със здравословно състояние, „прехвърляне“ на отговорността върху други хора, ситуации и институции.

*Интелектуализацията* е несъзнателен процес на „маскиране“ на емоционални конфликти чрез наукообразни изказвания.

В речта на хората, активно използващи този защитен механизъм, преобладават рационални обяснения на ирационални преживявания. Те често си служат с цитати и чужди анализи, за да избегнат изказването на собствено мнение, особено когато то е свързано със субективно състояние. В психологическата практика това се приема за форма на вътрешнопсихична съпротива.

*Сублимацията* е защитен механизъм, при който личността преобразува импулсите на несъзнаваното в социално приемлива, творческа дейност. Налице е трансформиране на изтласкани потребности в приемливи действия. Характерен за творческите личности защитен механизъм, осигуряващ „хоризонт“ на тяхната енергия, който често се проявява като активен стремеж към самоактуализация.

Проявите на *конверсия* са свързани с преобразуване на психологически конфликт във физиологичен, болестен проблем.

Теоретичните и приложни изследвания на защитните механизми за актуални и днес. Съвременните психолози от всички направления не отхвърлят съществуването им, а периодично обогатяват съдържателните и терапевтичните аспекти на последиците от наличието им в психичната структура на личността.

Практикуващите специалисти се обединяват около становището, че при поставяне на диференциална диагноза е необходимо описание на йерархията на уникалната за всеки човек комбинация от защитни механизми. Не подлежи на съмнение фактът, че характерна за всяка личност е своеобразната, субективна комбинация от защитни механизми, която е в основата на ролевия ѝ репертоар, който, от своя страна, в значителна степен определя и комуникативното ѝ поведение.

## БИБЛИОГРАФИЯ

**Фройд 2017:** Фройд, А. *Егото и защитните механизми*. София: Изток-Запад // **Froyd 2017:** Froyd, A. *Egoto i zashtitnite mehanizmi*. Sofia: Iztok – Zapad.